Dr Andie – relationsanarki och radikal frågespalt
http://www.andie.se

Forum om relationsanarki och radikala relationer
http://interactingarts.org/forum/

Sprid kärleken!
Det här häftet finns som pdf-fil hos Dr Andie.

Mejla, skriv ut, kopiera eller länka!

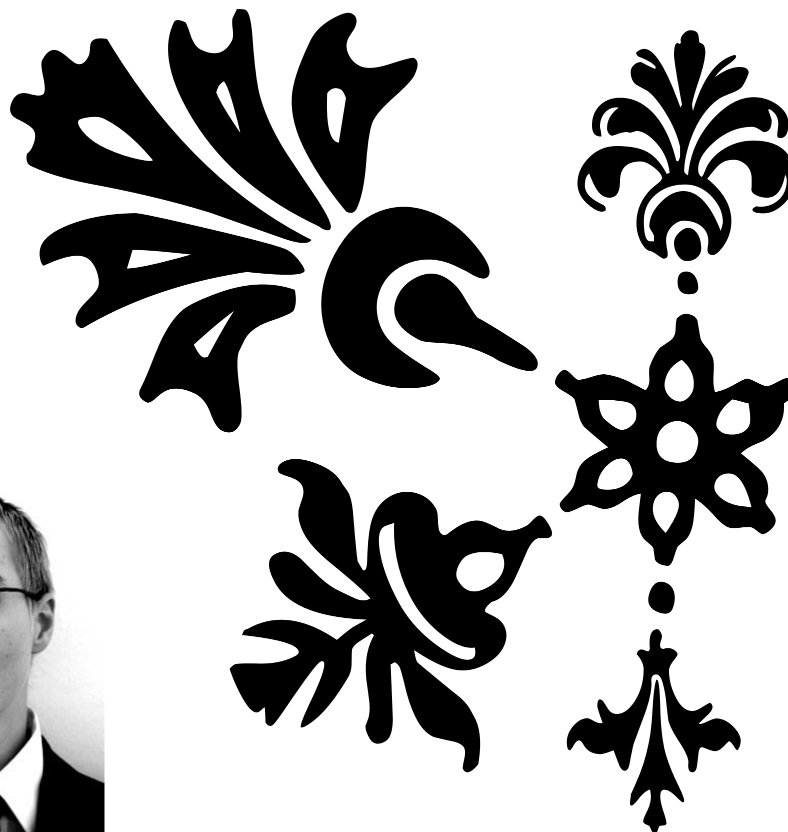


INTERACTING ARTS

INTERACTING ARTS och DR ANDIE presenterar:

RELATIONSANARKI

I ÅTTA PUNKTER



DU KAN ÄLSKA MÅNGA MÄNNISKOR OCH VARJE RELATION ÄR UNIK

Relationsanarki ifrågasätter idén att kärlek är en särskild, begränsad känsla som för att vara äkta bara kan finnas mellan två personer i taget. Du kan älska många människor och din relation till var och en av dem förminskar inte dina relationer till de andra. Värdera och jämför inte varandra – uppskatta varandra! Ingen behöver lyftas fram som partner för att relationen ska finnas till på riktigt. Varje relation är sin egen, ett möte mellan människor som står på egna ben.

KRAVLÖSHET ÄR KÄRLEK OCH RESPEKT

Att avstå från krav som grund för en relation handlar om att respektera andra människors självständighet och beslutsförmåga. Dina känslor för andra eller er historia tillsammans ger dig inte rätt att ställa krav. Undersök hur just ni kan mötas utan att trampa på varandras grundläggande ståndpunkter. Hellre än att kompromissa i varje situation så ska det vara öppet för att välja olika utan att det innebär en kris för relationen. Kravlöshet är enda sättet att vara säker på att alla i en relation är där av fri vilja. Det är inte "riktig kärlek" för att man anpassar sig till varandra enligt någon mall.

GE DIG SJÄLV EN FAST PUNKT

Hur vill du bli behandlad av andra? Och då menar jag alla andra. Vilka är dina förutsättningar och hur sätter du dina gränser? Vad du vill ha för människor omkring dig och hur vill du att dina relationer ska se ut? Hitta en sådan kärna och utgå från den i alla dina relationer. Gör inte specialfall och undantagsregler för olika människor som bevis på att du tycker om dem.

MINNS DEN HETEROSEXUELLA MATRISEN MEN VAR INTE RÄDD

Kom ihåg att det finns ett väldigt starkt normsystem som talar om hur man bör leva och vad riktig kärlek är. Många kommer att undra över och ifrågasätta dina relationer. Jobba tillsammans med människor du älskar för att hitta utvägar och tricks som gör att ni kan undvika de normer som ställer till problem. Kom bara ihåg att skapa alternativ i positiv riktning och kämpa *för* något, inte bara mot normen. Låt inte dina relationer drivas av rädsla för samhällsnormerna.

SPONTANITET ISTÄLLET FÖR PLIKT

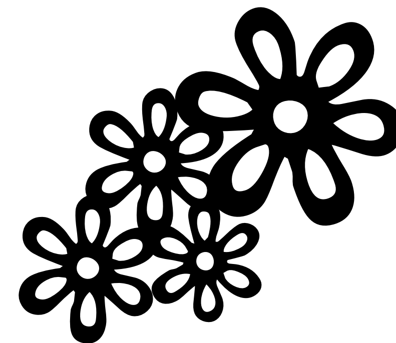
Att få vara spontan – att uttrycka sig och handla utan rädsla för bestraffningar och utan pliktkänslor – är det som ger liv åt relationsanarkiska relationer. Spontanitet är framförallt en motpol till plikt. Du vill ha relationer där ni hela tiden umgås av en framåtsträvande positiv vilja, inte av plikt. Spontanitet handlar alltså inte om att allt ska ske utan eftertanke eller planering, utan om att skapa relationer som inte bygger på plikter och krav. Organisera dina relationer så att de möjliggör spontanitet!

FUSKA TILLS DET FUNKAR

Ibland kan det låta som att man måste vara värsta övermänniskan för att "klara av" att leva som relationsanark. Det är helt fel. Använd tricket "Fuska tills det funkar", vilket innebär att du i lugn och ro tänker ut hur du skulle bete dig i olika jobbiga situationer om du var så stark och cool som du önskar. Omvandla det till enkla förhållningsregler och använd dem när du inte känner dig så stark. Prata med andra om hur de gör och skuldbelägg inte dig själv!

TILLIT ÄR BÄTTRE ÄN MISSTÄNKSAMHET

Utgå från att människor i din närhet vill dig väl. Det där med att egoism är den enda rådande drivkraften för människor är faktiskt skitsnack. Du och andra vill se varandra och kommunicera, men ibland har man så mycket att hantera att all energi går åt till att bry sig om sig själv. Ju bättre relationer och miljöer du kan skapa för dig själv och andra, desto mer energi blir det över till att se och bekräfta varandra. Ge människor många chanser att prata, förklara, se dig och ta ansvar i er relation, men kom också ihåg att ta hand om dig själv. Kom ihåg dina gränser.



FÖRÄNDRA MED KOMMUNIKATION

För det mesta som människor gör tillsammans finns det redan en idé om hur det ska gå till – en norm som talar om vad som bör hända i normalfallet. Om du och människorna omkring dig inte pratar om vad ni gör, hur och varför *så kommer det bli som vanligt*. Kommunikation och gemensam handling och förändring är enda sättet att bryta sig loss från normerna. Radikala relationer måste ha samtal som en huvudingrediens, inte som ett undantagstillstånd. Tänk på att prata med tillit som viktigaste verktyg. Vi är så vana vid att folk aldrig riktigt säger vad det är de menar, utan att vi måste leta efter och försöka tolka vad de *egentligen* är ute efter. Sådana tolkningar bygger alltid på normen eller tidigare erfarenheter och behöver inte alls stämma i just er relation. Fråga varandra!